

3. Колесов Д.В., Пономаренко В.А. *Отношение к жизни и психология риска: уч. пос.* / Д. В. Колесов, В. А. Пономаренко. — М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2008. — С. 65–78.
4. Костюнина Н.Ю. *Психолого-педагогическое предупреждение суицидального риска у студенческой молодежи.* - Казань, 2012. ИГМА - пресс, 200с.
5. Лисовский В.Т. *Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России : учеб.пособие* / В.Т.Лисовский.- М. :2000.- 24 с.
6. Трескунова М. С. *Личностные факторы увлечения экстремальным спортом: Сборник статей конференции.* СПб., 2009.
7. Цукерман М. *Шкала поиска ощущений / Альманах психологических тестов.*- М., 2000, С.187.

УДК 371.12

Замалетдинова И.И.,
студентка КФУ
Калацкая Н.Н., к.п.н., доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Для детей здоровый образ жизни – это как фундамент для знания. Если фундамент заложен прочно, то постройка будет возведена выше; чем больше мы будем заботиться о физическом воспитании ребенка, тем больше у него возможностей для достижения успехов в разных сферах.

По мнению Г.И. Царегородцева «здоровье - это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма»[4, с.42].

В.П. Казначеев выражает смысл понятия о здоровье человека с позиции *комплексного подхода*. Он считает, что здоровье - это «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [1, с.23].

Здоровый образ жизни - это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций [2, с.18].

Первые знания о ЗОЖ дети получают в семье. Так как дети, оказавшиеся в трудной жизненной, находятся далеко от своих родителей, для них особенно важным является формирование основ здорового образа жизни в учреждениях, куда они попадают. Зачастую ребята попадают в приют вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Проживая в такой семье ребенок видит перед глазами поведение своих родителей и начинает подражать им: употреблять алкоголь, наркотики, начинать курить, что приводит к плачевным последствиям. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании, они не знают, что такое гигиена, чистота, правильное питание, утренняя зарядка и так далее. Поэтому главную роль в формировании основ ЗОЖ в подобных учреждениях играют воспитатели и социальные педагоги.

Проживая в приюте, ребёнок не может комфортно себя чувствовать в эмоциональном плане, поэтому необходимы специальные условия, которые бы определяли его быт, его физическое здоровье, характер его общения с окружающими людьми, его личные успехи. Поэтому нужно стараться пропагандировать здоровый образ жизни именно в приютах. Дети, оставшиеся в трудной жизненной ситуации, не имеют положительный опыт семейной жизни, у них не стало родителей, которые могли бы преподнести позитивный пример образа жизни.

Исследования проблемы ЗОЖ у детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, нашли свое отражение в работах Т.Г. Кареповой, Н.Н. Куинджи, Н.Н.Калацкая [3] Л.И. Халиловой, Б.Н. Чумакова и т. д. Анализ литературы показал, что данная проблема до конца не решена учеными, отсутствует единый подход к выбору форм и методов формирования ЗОЖ у оказавшихся в трудной жизненной ситуации детей.

Целью нашего исследования стало формирование основ здорового образа жизни у детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Исследование проводилось на базе городского социального приюта для детей «Гаврош» республики Татарстан, г. Казани. В нем приняло участие 15 воспитанников младшего школьного возраста.

В ходе опытно-экспериментальной работы нами были использованы следующий комплекс методик: анкета, направленная на выявление знаний о здоровом образе жизни (когнитивный), анкета, направленная на осознание ребенком роли и места ЗОЖ в его жизни (мотивационный), анкета, выявляющая связь отношений ребенка со ЗОЖ, другими людьми (деятельностный).

В результате изучения уровня знаний о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста мы выявили, что доминирует низкий уровень

знаний по ЗОЖ и составляет 45,5% и средний уровень знаний детей по ЗОЖ составляет 41,2%, наименее выражен высокий уровень знаний по ЗОЖ, он составляет 13,3%.

За партой или письменным столом стараются правильно сидеть 34,2% детей. Внимание своему здоровью уделяют 52,4%. В случае возникновения заболеваний сразу сообщают воспитателю 20% детей. На вопрос "Что ты будешь делать, когда встанешь утром?" 13,3% отвечают, что станут выполнять утреннюю гимнастику.

Анализ результатов изучения мотивационного компонента ЗОЖ позволил нам прийти к следующим выводам: доминирующим является средний уровень, который составляет 45,4%. Низкий уровень составляет 34,6%. Наименее представленным является высокий уровень и составляет 20%.

26,6% детей хотят узнать, как заботиться о своем здоровье. 20% детей считают, что наиболее важным для счастливой жизни нужно в первую очередь быть здоровым. 66,6% детей мало заботятся о своем здоровье.

В результате изучения деятельностного компонента у детей мы выявили, что преобладает также средний уровень, который составляет 55,2%. Низкий уровень составил 34,6%, высокий 10,2%.

Приехав в летний лагерь, 60% детей поделятся с другом мочалкой, зубной щеткой и полотенцем для тела. Перед едой 86,6% детей будут мыть руки. 40 % детей принимают душ 2-3 раза в неделю.

Таким образом, констатирующий этап эксперимента показал, что все показатели формирования основ ЗОЖ у детей имеют средние значения, не смотря на то, что воспитатели уделяют внимания этому направлению. В настоящее время для повышения формирования основ ЗОЖ у детей, младшего школьного возраста, которые остались в трудной жизненной ситуации разрабатывается программа «Я люблю ЗОЖ».

Литература:

1. Казначеев В.П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века // *Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации»*. М., 2001. - 194 с.
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. - М.: Сфера, 2004. – 382 с.
3. Калацкая Н.Н. Отношение к здоровому образу жизни у младших школьников // *Современные концепции и технологии творческого саморазвития личности в субъектно-ориентированном педагогическом образовании: сб. статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (25-26 марта 2015)/под науч. Ред. В.И. Андреева. Казань: Изд-во Казн. Ун-та, 2015.-С.67-70.*
4. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины // *Вестник РАМН*. - 1998. - № 10. - С. 41-45.